

# APROPOS



**Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 25  
Januar - März 2016





(C) 2014 Blaues Kreuz Solingen

# Blaues Kreuz Solingen

## ....mehr als Selbsthilfearbeit

Ist das wirklich so? - Wenn ich die letzten Jahre Revue passieren lasse, wird mir bestätigt, dass es so ist. Das Blaue Kreuz in Solingen hat sich im Suchtselbsthilfebereich zu einer großen Familie etabliert. Die vielen Begegnungen und Aktionen innerhalb des Ortsvereins sind ein Zeugnis von dem „... mehr als ...“. Einiges kann in der vorliegenden Ausgabe, zeitnah, nachgelesen werden.

Im 1. Quartal des neuen Jahres, genau am 11. März, kann die „Ohligser Selbsthilfetruppe“, auf 5 Jahre Selbsthilfearbeit im Ortsteil Ohligs zurückblicken und somit ein Stück Blau Kreuz Familiengeschichte mitschreiben. An dieser Stelle sei mein herzlichster Dank gesagt für den Einsatz und das jahrelange Durchhalten, in der Suchtselbsthilfe.

2016 werden wir wieder viel gemeinsam unterwegs sein. Sei es in der Freizeitgestaltung, in der Öffentlichkeitsarbeit oder in unseren verschiedenen Gruppen.

Freue mich, dass wir voller Zuversicht und Gott vertrauen durch unseren Einsatz in Solingen gelassen in die Zukunft schauen können.

Euer Willi Klapper

### **Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen**

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17  
42653 Solingen  
Tel.: 0212/2307575

**Impressum**

Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)  [www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)

Spendenkonto IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455 - Stadtparkasse SG

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen

Tel.: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)

Titelblattgrafik und Fotobearbeitung : Dirk Seiffert

*Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 21.03.2016*

Gedruckt bei ESF - Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

Titelfoto: Unterwegs mit dem Blauen Kreuz Solingen und dem Weihnachts-Express von Simpelveld nach Valkenburg/ Holland. *(Foto: Dirk Seiffert)*

# Treffen der Selbsthilfegruppen

Kontakt: ☎ : 0212/2307575



## Montags + Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Willi Klapper*



## Dienstags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Oststr. 32 (Nähe Clemens - Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr  
Gruppenleitung: *Frank Benseid*



## Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.  
Gruppenleitung: *Monika Sersch*



## Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu Solingen-Ohligs, Nippesstr. 2 (gegenüber dem Hauptbahnhof Solingen).  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*



## Jeden Dienstag:

von 19:00 – 20:00 Uhr

in den Räumen des – Mehrgenerationenhaus, Mercimek Platz 1

(Ecke Van Meenen – Str./Konrad-Adenauer-Str.).

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und Angehörige zum Thema Sucht.

## Solinger Selbsthilfetag zum 7. Mal im Klinikum Solingen

Wir, das Blaue Kreuz Solingen, waren wieder mit einem Informationsstand aktiv dabei. Gut bestückt mit Flyer über verschiedene Suchtformen waren wir präsent unter 50 Selbsthilfegruppen aus Solingen.

Die verschiedenen Initiativen aus den unterschiedlichsten Themenbereichen: wie z.B. Autismus, Schlafapnoe ... stellten an diesem Samstag ihr Hilfsprogramm vor und boten dazu fachmännische Gespräche an.

Auf unserem gutbesuchten Stand konnten wir einiges an Informationsmaterial weitergeben und Fragende, Rede und Antwort stehen. Bei einigen Übungen an der Rauschbrille nutzen einige die Rauschbrille und konnten sich dabei in den Zustand von 1,3 ‰ versetzen. Viele waren überrascht, wie die Promille auf einem wirkt. Genutzt wurden diese Übungen zu intensiven und längeren Gesprächen. Ein guter Renner waren unsere Stofftragetaschen mit dem Aufdruck **REIN INS LEBEN**. Bestückt mit Informationsflyer und unserem neuem **Magazin: BLAU**, gingen diese an den Mann bzw. Frau.



Ein besonderes Erlebnis an unserem Stand möchte ich in kurzen Sätzen weitergeben. Hier trafen Mutter und Tochter nach über 1 ½ Jahren Funkstille auf einander und fielen sich unter Freudentränen um den Hals. Was war geschehen? Beide suchten seinerseits für

ihre eigene Problematik Hilfe und waren gerade an diesem Tag als Mitarbeiter am Stand des Blauen Kreuzes, als auch am Stand von der Selbsthilfegruppe Al Alon tätig. Es war eine emotionsgeladene Begegnung, was uns alle, die es mitbekommen haben ein besonderes Erlebnis war. Wieder wurde bestätigt:

### „Alkoholsucht trennt und Selbsthilfe verbindet“

Dazu kam, dass wir wieder neue Kontakte zu den einzelnen Gruppen knüpfen konnten und vielen Besuchern aus dem Bereich Sucht für kompetente Fragen und Antworten bereit standen, Hilfsangebote vermitteln und schriftliches Info - Material mitgeben konnten.

Neben den üblichen Informationen am Stand, hatten wir für unser Radioprojekt: „Die Blaue Welle“ einen Bereich belegt. Hier wurde die Arbeit beim Radio demonstriert und man konnte sich einige Reportagen aus unserem Repertoire der einzelnen Sendungen anhören. Es wurde genutzt den Bekanntheitsgrad für dieses Projekt weiter aus zu bauen. So wurde z.B. Kontakt zu der Gruppe „Elternkreis für Kindern einer Doppeldiagnose aufgenommen. (Doppeldiagnose bedeutet in dem Fall, dass der Erkrankte an einer Sucht und einer psychischen Erkrankung leidet). Bei einer unser nächsten Sendungen werden wir über diese Gruppe berichten.

Hoherfreut waren wir, als unser neu gewählter Oberbürgermeister Tim Kurzbach unseren Stand aufsuchte.

Bei einem längeren Gespräch konnten wir ihn über unsere Arbeit vor Ort berichten. Er lobte unsere stete Präsenz bei Solinger Stadtfeiern und öffent-



lichen Veranstaltungen und bei den vielen anderen Aktionen innerhalb Solingens. Das Radioteam nutzte den Besuch, von unserem OB an unserem Stand, zu einem längeren Interview. Wieder müssen wir feststellen, dass wir zwar in der Solinger Öffentlichkeit angekommen sind, aber doch noch viel Präventionsarbeit notwendig ist. Freue mich aber über die Aktivitäten der Mitarbeiter, die ihr Engagement zum Wohle der Solinger Bürger einsetzen. Wir sind ein tolles Team. Vielen Dank!

*Willi Klapper*

## Wanderung in den Frühling:



**Am 20. März 2016 – Treffpunkt:** Um **10.01 Uhr** an der **Haltestelle: Vockert**, der Buslinie 684 Richtung Widdert.

*(Abfahrt vom Graf-Wilhelm-Platz 9.52 Uhr. Dieser Bus ist von allen Linien gut zu erreichen).  
Tagestour – Wanderstrecke: ca. 13 Km. über Burg Hohenscheid zum Rüdenstein in die Wupperberge nach Widdert. Tagesproviand und ausreichend Getränke einplanen. Die Rückfahrt ist mit dem Bus geplant (Tagesticket). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos bei Uwe Drath ☎ 71487*

# Beziehung leben, den anderen verstehen:

Eine Band auf der Abschiedstour, nach der Frage: „Warum geht ihr auseinander?“ antwortete der Drummer, es ist alles zum Arsch ....

Beratungsgespräch: „Meine Ehe ist kaputt, der sch... Alkohol ... oder wir haben uns nichts mehr zu sagen.“

Freundschaften gehen entzwei. Das veranlasst mich zu Fragen warum geht heute so vieles kaputt? Auf welcher Basis kann man Beziehungen bauen?

## **Den anderen verstehen ist eine Frage, wie ich ihn sehe!**

Beziehungen ist etwas Persönliches. Wenn ich bereit bin eine Beziehung einzugehen, gebe ich etwas von mir preis. Einerseits mache ich mich frei und andererseits aber biete ich eine Angriffsfläche. Um eine echte Beziehung aufzubauen, muss ich bereit sein mich mit dem Anderen zu beschäftigen. Dazu gehört auch, aus welchem Blickwinkel ich die Beziehung eingehe. Beziehung ist viel mehr als nur „Kumpel“ zu sein. Eine echte Beziehung erwartet gegenseitiges Verstehen und gegenseitiges Annehmen. Ich zeige wirkliches Interesse. Wenn ich nicht bereit bin, mich auf meinen Nächsten einzulassen, führt es auf die Dauer gesehen, unweigerlich zu einer Abgrenzung, die wiederum bis zur totalen Isolation führen kann. Ein wichtiger Punkt zu einer Beziehung gehört das **Angenommen** sein. Nicht einseitig, sondern gegenseitig. Wenn dieses Angenommen sein auf einer gesunden Basis steht, weiß ich, wenn ich in Not bin, ich kann zu jeder Zeit kommen. Ich brauche mich nicht zu entschuldigen, wenn ich außer der Reihe komme und seine Hilfe in Anspruch nehme. Menschen die mir begegnen, mit denen ich eine Beziehung aufbauen will, muss ich zuerst so annehmen wie sie sind. Ich kann nicht hingehen und ihn mir nach meinem Fassung zuschneiden (was für mich zwar einfacher wäre). Dadurch erreiche ich nur eine bestimmende Beziehung und keine aufbauende Beziehung für beiden Seiten. Die bestimmende Beziehung kann sogar einige Zeit gut gehen. Aber auf die Dauer gesehen bleibt dabei einer auf der Strecke. Oft lenken wir ab und spielen nur unsere Interessen in den Vordergrund.

**Daher ist eine gute Beziehung, eine Beziehung die mich bereichert, immer davon abhängig wie ich ihn sehe.**

## **Den anderen Verstehen geschieht durch Fragen.**

Um zu einer fruchtbaren Beziehung zu kommen, muss ich mich zuerst hinterfragen was ich von dieser Beziehung erwarte. Ich muss mir im Klaren sein, worauf ich mich einlasse. Um dies festzustellen, werde ich ihn fragen (nicht ausfragen), ansprechen. Dadurch vermittele ich mein Interesse an mein Gegenüber. Ich signalisiere, dass mir die Verbindung etwas wert ist. Ich frage nach, z. B.: „Wie geht es dir?“ oder „Kann ich dir helfen?“ Hüten muss ich mich, dass mein Interesse nicht zur Floskel wird. Mein Gegenüber erkennt sofort ob das

Nachfragen ernst gemeint ist, oder ob es nur daher gesagt wurde. Vielleicht aus Anstand, vielleicht aus Neugierde, vielleicht auch nur als kleiner Flirt.

### **Den anderen verstehen geschieht durch die persönliche Schiene**

Durch die persönliche Schiene lerne ich den anderen zu verstehen. Meine Gespräche werden auf der Sachebene gesucht. Das heißt, ich zeige wirkliches

Interesse für seine Person, für sein Anliegen. Nicht oberflächlich, sondern ein echtes Zuhören. Dadurch mach ich die Erfahrung den anderen besser zu verstehen. Und er erkennt, dass er so angenommen wird wie er ist. Sein Selbstwertgefühl steigt.



### **Beziehungen leben, kann ich nur, wenn ich den anderen verstehe.**

Zum Nachdenken und zum Vertiefen:

Beziehungen untereinander pflegen

- Was erwarte ich heute von einer Beziehung?
- Wie bin ich früher (nassen Phase) damit umgegangen?
- Was kann mir helfen eine gesunde Beziehung aufzubauen?

Vielleicht hilft nachstehender Bibeltext bei meinen Überlegungen:

**„Behandelt jedem so, wie ihr selbst behandelt sein wollt!“** (Luk. 5, 31)

kw

### **Indianische Widmung:**

“Ich bin mächtiger als alle Armeen der Welt.  
Ich habe mehr Menschen zerstört als alle Kriege.  
Ich habe Millionen von Unfällen verursacht und mehr  
Heime und Familien zerstört als alle Sturmfluten und  
Überschwemmungen zusammen.  
Ich bin der gemeinste Dieb der Welt.  
Ich stehle jedes Jahr Milliarden.



Ich finde meine Opfer sowohl unter den Reichen als auch  
unter den Armen, unter den Jungen ebenso wie unter den Alten, unter Starken  
und Schwachen.

Ich bin ruhelos, heimtückisch und unvorhersehbar.

Ich bin überall: Zuhause, auf der Strasse, in der Fabrik, im Büro, auf der See und  
in der Luft. Ich bringe Krankheit, Armut und Tod.

Ich gebe nichts und nehme alles.

Ich bin Dein ärgster Feind:

Ich bin der Alkohol”

## Mit Volldampf zu Besuch beim Weihnachtsmann

Am 13. Dezember erhielt das Motto des Blauen Kreuzes „Heute bleib‘ ich trocken“ eine etwas andere Bedeutung. Unter Dauerberieselung von oben mit feinstem „Eau de Klingensteinadt“, trafen wir uns gegen 9:00 Uhr mit etwa 40 wetterfesten Teilnehmern auf dem Parkplatz Weyersberg. Ziel der Reise war das niederländische Städtchen Valkenburg, welches gleich mit mehreren Weihnachtsmärkten lockte. Mit dem Bus ging es aber erst einmal kurz hinter die niederländische Grenze, in das Städtchen Simpelveld, denn dort erwartete uns das erste Highlight der Tagestour. Am historischen Bahnhof verließen wir den Bus, immer noch unter Begleitung kleiner Grüße aus den Wolken. Nach einer kleinen Pause fuhr unter lautem Schnauben und Quietschen ein Dampfzug ein. Die im Jahr 1910 gebaute Lokomotive hüllte Zug und Bahnsteig in eine dichte Wolke aus Wasserdampf, und machte mit einem lauten Pfeifen deutlich, daß es Zeit zum Einsteigen sei. Wir nahmen Platz in einem weihnachtlich geschmückten Waggon aus den 1930er Jahren „Großmutterns Sofa auf Schienen“ umschreibt das Interieur und den Komfort der Sitze sehr passend. Knarrend und wankend setzte sich der Zug in Bewegung, um seine gemächliche Fahrt zu starten. Hektik und Hochgeschwindigkeit waren an diesem Tag Fremdwörter. Etwa 45 Minuten benötigten wir für die ca. 15 km lange Strecke.

Am Bahnhof in Valkenburg angekommen, stiegen wir aus und setzten unsere Reise nun zu Fuß fort. Petrus hatte immer noch kein Mitleid mit uns und segnete fleißig weiter. Als kleinen



Vorgeschmack auf das was uns nun erwartete, begrüßte uns am Eingang der Innenstadt ein weißbärtiger Mann mit dicken roten Wangen und roter Nase von einem Schild mit der Aufschrift „Santa’s Village“. Die ganze Innenstadt, Geschäfte und Restaurants zeigten sich im weihnachtlichen Lichterglanz. Unser Weg führte uns durch die Innenstadt vorbei am ersten Weihnachtsmarkt in Richtung der alten Burgruine Valkenburg. Unser Ziel war aber nicht die Burgruine, sondern die unter der Ruine gelegene Fluweelengrot (Fluweel = Samt). Der aus den Grotten abgebaute Stein diente als Baumaterial für die Burg, und das entstandene Höhlensystem als



Fluchtweg und Zufluchtsort für die Burg. Auch eine kleine Kapelle ist zu finden. Die Wände der Grotte sind mit Holzkohlezeichnungen aus dem 19. Jahrhundert reichhaltig verziert. Heutzutage beherbergt die Grotte zur Adventszeit einen Weihnachtsmarkt. Die lange Schlange am Kassenhäuschen konnten wir links liegen lassen,

denn wir hatten glücklicherweise schon Karten. In der Grotte war es dann wieder recht leer. Kein Geschlebe und Gedränge, die Ruhe der Zugfahrt setzte sich



hier fort. Die Grotte war nur spärlich ausgeleuchtet, was einen besonderen Reiz ausstrahlte. Im halbdunkeln ging es vorbei an lebensgroßen Schneemannfiguren, Wichteln, Rentieren und natürlich Weihnachtsmännern.

Die Stände mit Geschenken, Süßigkeiten und Weihnachtsdekoration reichten sich nicht weniger festlich geschmückt in das Bild ein. Staunende Blicke und verzückte Gesichter überall wo man hinschaute. Einige von uns konnten dem Angebot nicht widerstehen und das Weihnachtsgeld wechselte den Besitzer, andere hatten ihr Weihnachtsgeld bereits in neue Fototechnik investiert, hier klickte dann öfters mal der Auslöser. Am Ausgang trennten wir uns dann in mehrere kleine Gruppen, um den Rest des Tages individuell zu verbringen. Da der Himmel immer noch weinte, beschloss meine Gruppe erst einmal das niederländische Nationalgericht zu verspeisen: Frikandel mit Fritten. Nach dem Festmahl machten wir dann noch den Weihnachtsmarkt im Ortskern und die Innenstadt unsicher, bevor es wieder mit dem Dampfzug Richtung Simpelveld ging, wo der Bus wieder auf uns wartete. Trotz Regen hielt das Motto des Blauen Kreuzes stand. Wir waren den ganzen Tag immer gut bedacht, und sind auch ohne Schirm trocken geblieben. Im Bus gab's für die Kleinen noch eine Überraschung. Wir hatten unterwegs den echten Weihnachtsmann aufgegebelt. Der wohnt nicht mehr am Nordpol und hat die Rentiere in Pension geschickt. Er ist nach Valkenburg gezogen und kommt jetzt mit dem Zug. ☺

*Text & Foto's : Dirk Seffert*

Neue Süchte und Suchtformen in den Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuz ? Der Gedanke daran bereitet vielen Gruppenleitern und Mitarbeitern Sorge, führt zu einem Spagat zwischen dem Gefühl von Überforderung, andererseits bietet sich Chance auf Horzionterweiterung. Polytoxe, also Mehrfachabhängige in Kombination von Alkohol- und Tablettenabhängigkeit sind ja längst in unseren Gruppen angekommen. Wie aber damit umgehen, wenn Suchtkranke mit den uns fremdartigen Suchtformen zukünftig in unsere Gruppen kommen ? Diese Unsicherheit und teilweise Ratlosigkeit konnte den Gruppenleitern und Mitarbeitern bisher nicht genommen werden, wenn in den bisherigen Praxisbegleitungen und Arbeitskreisen über diese potentiellen, neuen Gruppenbesucher referiert und diskutiert wurde. Der Ruf nach Schulungen durch Referenten des Blauen Kreuz hallte seit längerer Zeit durch die Landesverbände.

So kam das Thema zur Praxisbegleitung der Rhein.-Berg. Ortsvereine und Begegnungsgruppen des Blauen Kreuz am 24.10.2015 in Solingen gerade recht. Andrea Schmidt (Bildungsreferentin des BK Hauptverband), sorgte direkt beim Einstieg in das Thema mit der Kernfrage: „**Aufgabe und Ziel einer Selbst-**

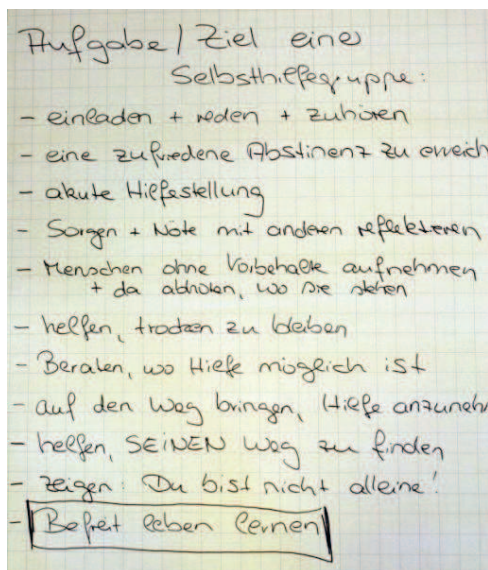
**hilfegruppe**“, für regen Diskussionsstoff. Parallel listete Andrea unsere Antworten auf und nach dem Mittag ging es tiefer in die Aufgaben einer Selbsthilfegruppe hinein. Wichtige Erkenntnis war dabei auch das Einbringen der Kenntnisse durch die Suchtkrankenhelfer – Ausbildung, die uns das Fundament bietet beim Umgang mit den Menschen aus den für uns noch fremden, anderen Suchtformen. Da sind wir durchaus gut aufgestellt, um auch diese abstinent oder clean lebenden Suchtkranken, in unseren überwiegend mit Alkohol- und Medikamentenabhängigen Gruppen/Besuchern einzubringen.

**Worüber Reden wir:**

**1. Über die Ursachen ! 2. Über die Genesung ! 3. Und nur zur Information über die Zeit der Sucht und die verschiedenen Suchtformen !**

**Wir sind Profis in Punkt 1 und 2 !**

Die Ursachen zum Einstig in die Sucht verläuft wie bei anderen Suchtkranken Menschen, die in unsere Selbsthilfegruppen kommen, identisch. Die Entgiftung



und Nachbehandlung bis zur körperlichen Gesundung oder Krankheitsstillstand verläuft anders. Dem Umstand, dass mit diesen Suchtformen auch ein anderes Milljöh in die Gruppen einziehen könnte möchte man eigentlich nicht den Spiegel eines langjährigen Alkoholikers entgegenhalten. Wir müssen erkennen, dass diese Menschen einen langen Behandlungs- und Therapiezeitraum hinter sich haben, wenn sie in unsere Selbsthilfegruppen kommen. Und hier sind wir wieder bei der Kernfrage der Praxisbegleitung: „Aufgabe und Ziel einer Selbsthilfegruppe“, angekommen: „Die Rückkehr in ein zufrieden abstinentes Leben und die Zugehörigkeit in eine Gruppe in der Blaukreuz Familie“. Dort wo man reden und zuhören kann, wo man verstanden wird. Wo man Hilfe bekommt und selber hilft - Wo man: *Befreit leben lernen* kann. UD

Passend zum Thema: „**Neue Süchte und Suchtformen**“ präsentierte die Polizei, vertreten durch Kriminalhauptkommissar (KHK) Andreas Bredemeier, beim *Selbsthilfetag am 14.11.2015 im Klinikum Solingen* einen „gedeckten

Tisch“ mit den zur Zeit meist konsumierten Drogen (Europaweit) und deren harmloses Aussehen aus knapp einem Meter Entfernung. Und das unübersehbar im Foyer des Klinikums. So provokativ dargeboten kam man schnell mit dem Experten für Suchtprävention der Polizei ins Gespräch. Die Fakten aus den sicher gestellten Drogenmengen aus dem Vorjahr der hiesigen Polizei, decken sich mit dem



Europäischen Drogenbericht. *Cannabis* ist die am häufigsten sichergestellte Droge mit 49 % Anteil (als *Cannabiskraut* + *Cannabisharz*). An zweiter Stelle folgt *Kokain* und *Crack* mit 10 %. *Heroin* und *Amphetamine* sind mit jeweils 4 % Anteile in der Drogenszene vertreten, wobei *Christel Meth* im Freistaat Bayern zur Tschechischen Grenze hin zum Stillstand gekommen ist. Das Ende der Scala bezüglich der Marktanteile bildet *Ecstasy* mit 2 %. Sorgen bereitet dem langjährig in der Drogenszene arbeitenden KHK Bredemeier der rasch wachsende Konsum von *Marihuana* (inzwischen 4 x stärker in der Wirkung als noch vor 10 Jahren) bei Jugendlichen im Alter von 12-14 Jahren. In diesem Alter schädigt die Droge das Gehirn (also noch vor der Pubertät) und führt früh zu Psychosen. Später einsetzende, psychische Erkrankungen durch syntetische Drogen wie *Spicies – Kräutermischungen*, werden bewusst in Kauf genommen.. Diese Designerdrogen sind zur Zeit bei Jugendlichen hoch im Kurs und in Deutschland legal und per Internet problemlos zu bestellen und werden per Post pünktlich zugestellt. Zur Zeit bereitet das Bundesgesundheitsministerium einen Gesetzentwurf gegen diese synthetische Substanzen vor. UD

# Besuch bei Freunden im Erzgebirge

13 Jahre Blau Kreuz Partnerschaft zwischen Aue + Solingen

Es war mal wieder soweit. Pünktlich zum Tag der Deutschen Einheit waren wir wieder bei unseren Freunden in Aue. Am 2. Okt. 2015 machten wir uns auf ein gemeinsames Wochenende zu verbringen. Gegen 7.30 Uhr starteten wir der Sonne entgegen. Die Anfahrt wurde von Willi in drei Etappen geplant, so dass wir im Laufe des Nachmittags ohne größere Staus und entspannt in Schneeberg (Nähe von Aue) ankamen. Unsere Unterkunft war wieder im Gästehaus der Ev. Methodische Gemeinde Schneeberg. Nachdem wir unser Quartier bezogen hatten, nahmen wir bei einem ausgedehnten Spaziergang Schneeberg und die



nähere Umgebung in Augenschein. Dieser Entspannungsspaziergang nach langer Fahrt, gehört schon zur Tradition bei unseren vielen Aufenthalte im Erzgebirge. Danach versorgten uns die beiden mitgereisten Damen, Brigitte und Erika, mit einem ausgiebigen und leckeren Abendbrot.

Eine Abordnung unserer Auer Freunde besuchte uns gegen Abend um uns offiziell zu begrüßen und es wurde der Ablauf des gemeinsamen Wochenendes durchgesprochen und festgelegt. Am folgenden Tag besichtigten wir gegen

Mittag eine Kunstgießerei in Blauenthal und lauschten den Ausführungen des Firmenbesitzers. Er erklärte uns einiges über die Entstehung seiner Kunstwerke und wir konnten auch einige Modelle in Augenschein nehmen. Anschließend ging es weiter nach Aue und trafen uns dort in den Gemeinschaftsräumen des Ortsvereins um gemeinsam den „Rettungsring(s)\*“ zum regen Gesprächs- und Gedankenaustausch zu nutzen.



Danach wurden wir dann nach Sosa gelotzt um dort die Dorfkirche in Sosa zu besichtigen, die liebevoll zum „Erntedank“ geschmückt war. Ein anschließender gemeinsamer Spaziergang durch den romantischen Ort führte uns zu den Räumen der ortssässigen Baptistengemeinde, wo wir uns alle zum Grillen trafen. Dieses Treffen in großer Runde (40 Pers.) rundete diesen wunderschönen Tag ab.

Nach einem ausgiebigen Frühstück am Sonntag besuchten wir gemeinsam einen Erntedankgottesdienst in Sosa, in der Gemeinde von Regina und Matthias, die an diesem Wochenende auch unsere ständigen Begleiter waren. Bei einem Erkundungsausflug der näheren Umgebung besuchten wir die nah

gelegene Talsperre >> Eibenstock. Von Regina, Matthias und seiner Mutter wurden wir danach zu einem vorzüglichen Mittagessen eingeladen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle. Nach dieser Stärkung machten wir uns auf zur 2. Etappe des Tages. Unser Ziel war



der Auersberg. Mit 1019 m die Zweithöchste Erhöhung im Erzgebirge. Einige erklimmten den vor Ort stehenden Aussichtsturm.

Leider war das Wetter etwas trüb, so dass wir den weiten Fernblick nicht wahrnehmen konnten. Zurück ging es an eine riesige Radaranlage aus DDR - Zeiten vorbei. Die Radaranlage wird heute noch zur

der Flugüberwachung des Frankfurter Flughafens genutzt.

Bei Kaffee und Kuchen in einem nahegelegenen Restaurant erholten wir uns und ließen die Eindrücke des Tages noch einmal Revue passieren. Leider mussten wir uns dann auch an dieser Stelle, Abschied nehmen von unseren Freunden aus Aue. Dieser fiel wegen des tollen Wochenendes etwas wehmütig aus, aber mit dem Versprechen, dass wir uns im kommenden Jahr in Solingen wieder sehen werden.

*Kurt Freitag*



$$V = a \cdot b \cdot c$$

$$\left(\frac{9}{16} + \frac{5}{8}\right) \cdot \frac{8}{19}$$

$$\frac{5}{14} \cdot \frac{21}{25} + 7$$

$$\left(\frac{5}{6} - \frac{7}{12}\right)$$

## Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn nicht nur seine Kunden von ihm profitieren. Sondern alle.



**Sparkassen fördern Bildung in allen Regionen Deutschlands.** Im Rahmen ihres sozialen Engagements ermöglichen sie Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Sparkassen fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich mit jährlich über 156 Mio. Euro, denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das ist gut für die Menschen und gut für Deutschland.  
[www.sparkasse-solingen.de](http://www.sparkasse-solingen.de)

Sparkasse. Gut für Solingen.



## Termine : Januar – März 2016

### ...für Gruppenbesucher und Freunde:



**20. März 2016:** **Frühlingswanderung:** Treffpunkt 10.01 Uhr  
„Über Burg Hohenscheid ins Tal der Wupper“. Tageswanderung - ca. 13 Km.  
(nähere Infos siehe Seite 5)

**01.-03. Apr. 2016:** **Wochenendfreizeit in Holzhausen**  
Nähere Infos Bei Willi Klapper

**22. April 2016:** **BK- SH – Gruppe Ohligs** feiert ihr  
**Fünfstufiges Jubiläum.** Ab 18.30 Uhr  
im Gruppenraum der Interju, Nippesstr. 2  
in Solingen-Ohligs (gegenüber Hauptbahnhof).



### ...für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

**17. Jan. 2016:** **Mitarbeiter – Jahrestreffen 2016 : 9.00 Uhr** Beginn  
Naturfreundehaus Theegarten, Zedernweg 25 in Solingen

**05. März 2016:** **Delegiertenversammlung** des BK - LV Rheinland in Wuppertal

### ...Vorstand & Mitarbeiter:

**29.-31.01.2016:** **Vorstände und Mitarbeiterkonferenz** in Holzhausen  
Infos bei Willi Klapper

### ...Vormerkung:

**17 April 2016:** **Jahreshauptversammlung des Blauen Kreuz**  
**Ortsverein Solingen. Beginn: 18.00 Uhr,** in der  
Stadtmission Brühlerstr. 60. Detaillierte Einladung dazu folgt.



## Die Blau Kreuz Familie

## Geburtstage: Januar – März 2016

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.),  
Dienstag (Di.), Frauen (Mi.) Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.),  
Freundeskreis (Fre.), Verein (VE).

05. Jan. Olaf (VE/Mo/Do.)

05. Jan. Heidi (Fre.)

08. Jan. Christine (Fre.)

14. Jan. Annelore (Mi.)

29. Jan. Eva (Mi.)

31. Jan. Petra (Mi.)

01. Feb. Christel (VE)

04. Feb. Coco (Do.)

15. Feb. Lydia (VE)

19. Feb. Gisela (Mi.)

21. Feb. Rita (VE)



09. März Thomas (Do.)

13. März Peter (VE)

26. März Maria (Mi.)

27. März Frank (VE/Di.)

28. März Ulla (VE/ Fr.)



## Hallo Freund A.....

Ich war acht Jahre alt, als meine Familie mir,  
Dich zum trinken gab.

Leider !

Als ich zwölf war, besorgte ich mir den Alkohol selber regelmäßig.

Das heißt: seit 35 Jahren trinke ich.

Du warst der Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte.

Ruhig und geduldig hast Du Dich seelisch um mich gekümmert. Ich  
brauche Dich, weil ich Angst hatte, alleine raus zu gehen.

Im Laufe der Jahre war dann die Angst vor einer Panikattacke mein  
größtes Problem.

Bis heute !

Du warst mein Freund, denn die Angst war weg.

Heute beginnt ein neues Leben – ohne Dich.

Auch wenn ich Dich sehe, in einer Kneipe, am Kiosk oder im  
Supermarkt. Auf einer Party sage ich Nein !

Du hast die Macht nicht mehr über mich. Ich trinke auf Dich – mit  
Wasser oder Tee.

Ich sage nicht auf Wiedersehen, denn ich sehe Dich überall.

Danke für die Jahre in denen Du da warst. Die Macht habe ich  
jetzt- Du nicht mehr !

Ich fühle mich so befreit. Es macht mir auch riesigen Spaß, Dampf  
abzulassen.

Jahrelang warst Du mein „alter Freund“ und hast in vielen Sachen  
mein Leben eingeschränkt.

Ich weiß ganz genau, dass Du nur ein Blender für mich warst. Den  
Bezug zur Realität will ich nie mehr verlieren.

Ich will die Sonne sehen und möchte mein Leben gehen lernen, weil ich  
in meinem früheren Leben viel verpasst habe.

Hallo Neues Leben,

Marion Ismar